

PREVALÊNCIA DE LESÕES DE JOELHO EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO**PREVALENCE OF KNEE INJURIES IN INDIVIDUALS WHO ENGAGE IN WEIGHT TRAINING** <https://doi.org/10.63330/sasciencesv6n2-269>

Submetido em: 21/10/2026 e Publicado em: 28/10/2026

SAS: e26497

Amanda Lucena MedeirosGraduanda em Fisioterapia
Centro Universitário de Patos - UNIFIP
E-mail: amandalmdrr@gmail.com**Felipe Longo Correia de Araújo**Mestre em Ciências da Saúde - UNICSUL SP
Centro Universitário de Patos - UNIFIP
E-mail: felipearaujo@fiponline.edu.br**Marco Aurélio Dantas Rodrigues**Especialista em UTI
Centro Universitário de Patos - UNIFIP
E-mail: marco.dantas93@hotmail.com**Sêmio Wendel Martins Melo**Mestre em Ciências da Educação
Centro Universitário de Patos - UNIFIP
E-mail: semiomelo@fiponline.edu.br**Emanuel Fernandes Araujo**Graduado em Fisioterapia
Centro Universitário de Patos - UNIFIP
E-mail: emmanuel.fnds02@gmail.com**Resumo**

A musculação é uma modalidade de exercício físico que, apesar de seus benefícios, pode estar associada a sintomas dolorosos e lesões na articulação do joelho. O presente estudo tem como objetivo investigar a prevalência de lesões de joelho em praticantes de musculação, identificando sua frequência, os tipos relatados e os fatores associados. Trata-se de uma pesquisa descritiva e exploratória, com abordagem quantitativa, realizada com 20 praticantes de musculação da cidade de Patos-PB, por meio de questionário aplicado remotamente pelo Google Formulários. Os resultados demonstraram que 85% dos participantes eram do sexo feminino, 55% treinavam de cinco a seis vezes por semana e 75% não possuíam acompanhamento profissional. Quanto às condições do joelho, 5% relataram diagnóstico de condromalácia



patelar e 10% histórico prévio de lesão. Em relação aos sintomas, 65% referiram dor ocasional durante os treinos e 55% fora do ambiente de treinamento. A região anterior do joelho foi a mais acometida (55%), enquanto o agachamento livre (60%) e o leg press (55%) foram os exercícios mais associados à dor ou ao desconforto. Além disso, 70% modificavam o treinamento devido à dor. Conclui-se que, entre os participantes, houve baixa frequência de lesões diagnosticadas e maior ocorrência de sintomas dolorosos, evidenciando a importância da orientação profissional, do controle das cargas e da execução adequada dos exercícios para a prevenção de problemas relacionados ao joelho.

Palavras-chave: Biomecânica; Condromalácia patelar; Fisioterapia; Lesões de joelho; Musculação.

Abstract

Weight training is a form of physical exercise that, despite its benefits, may be associated with pain symptoms and knee joint injuries. This study aims to investigate the prevalence of knee injuries among weight training practitioners, identifying their frequency, reported types, and associated factors. This is a descriptive and exploratory study with a quantitative approach, conducted with 20 weight training practitioners from the city of Patos, Paraíba, Brazil, using a questionnaire administered remotely through Google Forms. The results showed that 85% of the participants were female, 55% trained five to six times per week, and 75% did not receive professional supervision. Regarding knee conditions, 5% reported a diagnosis of patellar chondromalacia, and 10% reported a previous history of injury. Concerning symptoms, 65% reported occasional knee pain during training, while 55% experienced pain outside the training environment. The anterior region of the knee was the most affected (55%), while the barbell squat (60%) and leg press (55%) were the exercises most frequently associated with pain or discomfort. Furthermore, 70% modified their training routines due to pain. It is concluded that, among the participants, the frequency of diagnosed knee injuries was low, whereas pain symptoms were more common, highlighting the importance of professional guidance, load management, and proper exercise technique in preventing knee-related problems.

Keywords: Biomechanics; Knee injuries; Patellar chondromalacia; Physiotherapy; Weight training.

1 INTRODUÇÃO

A musculação é uma das modalidades de exercício físico mais praticadas no Brasil e no mundo. Segundo Brito et al. (2021), o Brasil possui aproximadamente 34.509 academias, ocupando posição de destaque no mercado fitness mundial e movimentando bilhões de dólares anualmente. Os autores também



destacam o crescimento da modalidade, associado aos benefícios físicos, psicológicos e sociais proporcionados pela prática regular.

Nesse contexto, Sanches et al. (2018) ressaltam que a musculação proporciona benefícios ao sistema musculoesquelético, incluindo o aumento da força muscular, o fortalecimento dos ossos e das articulações e a melhora da flexibilidade. Além disso, quando realizada adequadamente, pode contribuir para a estabilidade articular, a prevenção de determinadas lesões e a promoção da qualidade de vida, favorecendo o bem-estar físico e mental dos praticantes.

Apesar dos benefícios associados à prática, a musculação também pode estar relacionada ao surgimento de lesões musculoesqueléticas, especialmente quando realizada sem orientação adequada, com sobrecarga excessiva ou com execução incorreta dos exercícios. Segundo Chagas et al. (2019), esses fatores podem contribuir para a ocorrência de lesões em diferentes regiões do corpo, incluindo a coluna lombar, os ombros e os joelhos, evidenciando a importância do acompanhamento profissional durante os treinamentos.

Entre as articulações submetidas a esforços durante a prática da musculação, o joelho merece atenção devido à sua complexidade biomecânica e à participação em exercícios como agachamento, leg press e afundo. De acordo com Andrews e Harrelson (2000, apud Guerreiro Filho, 2005), essa articulação está suscetível a diferentes tipos de lesões em decorrência das exigências funcionais e das cargas às quais suas estruturas são submetidas. Nesse sentido, torna-se relevante investigar a ocorrência de lesões e sintomas dolorosos no joelho entre praticantes de musculação, considerando as características do treinamento e a presença de acompanhamento profissional.

Diante desse cenário, a fisioterapia apresenta papel relevante na prevenção, na avaliação funcional e na reabilitação de alterações musculoesqueléticas relacionadas ao joelho. A atuação fisioterapêutica pode contribuir para a identificação de fatores de risco, a orientação quanto à execução dos exercícios e o planejamento de estratégias preventivas e de reabilitação, favorecendo a segurança dos praticantes e o retorno adequado às atividades físicas (Paixão e Matos, 2020). Assim, investigar as condições relacionadas à saúde do joelho pode fornecer informações úteis para a orientação profissional e para o desenvolvimento de medidas preventivas no contexto da musculação.

Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo investigar a prevalência de lesões de joelho em praticantes de musculação. Especificamente, busca identificar a frequência de lesões relatadas, verificar os tipos de lesões mencionados, analisar a ocorrência de sintomas dolorosos em relação às características do treinamento e identificar aspectos que possam contribuir para a discussão de estratégias de prevenção. Com isso, pretende-se ampliar a compreensão das condições relacionadas à saúde do joelho nessa população e contribuir para uma prática da musculação mais segura.



2 METODOLOGIA

2.1 TIPO E LOCAL DE ESTUDO

O presente estudo trata-se de uma pesquisa de campo exploratória e descritiva com abordagem quantitativa, realizada na cidade de Patos no estado da Paraíba, relacionada a prevalência de lesões de joelho em praticantes de musculação. A coleta de dados foi realizada com a aplicação de questionário sociobiodemográfico, por meio da plataforma Google Forms.

2.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população foi constituída por 20 habitantes da cidade de Patos no estado da Paraíba, praticantes de musculação, e a amostragem totalizou 100% da população estudada e foi definida por meio de amostragem não probabilística por conveniência.

2.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Como critérios de inclusão dos voluntários na pesquisa foi necessário como pré-requisito, ter nível de compreensão para responder o questionário, ser praticante de musculação, seja do sexo feminino ou masculino, com idade acima de 18 anos, ser residente da cidade de Patos no estado da Paraíba. Quanto aos critérios de exclusão estabeleceu-se questionários incompletos e indivíduos menores de 18 anos.

2.4 INSTRUMENTO E COLETA DE DADOS

A coleta de dados foi realizada mediante a aplicação de um questionário sociodemográfico e clínico, elaborado pelo pesquisador e disponibilizado no Apêndice C. O instrumento foi direcionado a praticantes de musculação residentes no município de Patos-PB, com o objetivo de obter informações sobre o perfil dos participantes, as características do treinamento, o histórico de lesões no joelho, a presença de diagnósticos, a intensidade dos sintomas dolorosos, os tratamentos realizados e a ocorrência de recidivas.

A coleta ocorreu de forma on-line, por meio do Google Formulários, permitindo o preenchimento remoto pelos participantes. Os dados obtidos foram posteriormente organizados em planilha eletrônica e submetidos à análise estatística descritiva, com apresentação dos resultados em frequências absolutas e relativas.

2.5 ANÁLISE DE DADOS

Os dados obtidos foram tratados de forma sigilosa e confidencial, sendo utilizados exclusivamente para fins acadêmicos e científicos. As informações referentes à mostra foram analisadas, tabuladas e apresentadas em planilhas.



2.6 ASPECTOS ÉTICOS

A realização deste estudo considerou a Resolução nº 510/16 do Conselho Nacional de Saúde que rege sobre a ética da pesquisa envolvendo seres humanos direta ou indiretamente, assegurando a garantia de que a privacidade do sujeito da pesquisa será preservada. Este projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Patos - UNIFIP.

Após a concessão de sua aprovação, sob o parecer de número 8.076.224, todos sujeitos assinalaram ao TCLE aceitando participar da pesquisa para conseguir ter acesso ao questionário. A preservação da privacidade dos sujeitos foi garantida por meio do Termo de Compromisso do Pesquisador

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A tabela 1 apresenta o perfil sociodemográfico da amostra composta por 20 participantes, sendo 17 (85%) do sexo feminino e 3 (15%) do sexo masculino, com predominância da faixa etária de 18-24 (80%), com grau de instrução sendo ensino médio completo 8 (40%).

Tabela 1 – Perfil Sociodemográfico

Variáveis	20 (100%)
Sexo	
Feminino	17 (85%)
Masculino	3 (15%)
Idade	
18-24	16 (80%)
25-34	4 (20%)
Nível de escolaridade	
Ensino médio completo	8 (40%)
Ensino superior incompleto	5 (25%)
Ensino superior completo	4 (20%)
Pós-Graduação	3 (15%)

Fonte: Dados da pesquisa (2026)

Em relação às características sociodemográficas, observou-se no presente estudo uma predominância de participantes do sexo feminino, correspondendo a 85% da amostra, enquanto 15% eram do sexo masculino. Esse achado pode estar relacionado à maior participação feminina na prática de musculação, modalidade que tem apresentado crescente aceitação entre as mulheres, especialmente em razão dos benefícios associados à saúde, à qualidade de vida e à autoestima (Soares et al., 2023).

Quanto à faixa etária, verificou-se predominância de participantes entre 18 e 24 anos, correspondendo a 80% da amostra, enquanto 20% apresentavam idade entre 25 e 34 anos. Esse resultado é semelhante ao encontrado por Barros et al. (2015), que, ao investigarem praticantes de



musculação com idade entre 18 e 30 anos, identificaram a faixa etária de 18 a 24 anos como predominante, representando 68,5% dos participantes, com média de idade de 23,28 anos. Dessa forma, os resultados evidenciam a expressiva participação de adultos jovens entre os praticantes de musculação avaliados.

No que se refere ao nível de escolaridade, observou-se que 40% dos participantes possuíam ensino médio completo, 25% ensino superior incompleto, 20% ensino superior completo e 15% pós-graduação. Assim, 60% da amostra estava inserida ou já havia concluído algum nível de formação superior. Embora Barros et al. (2015) tenham utilizado uma classificação distinta, os autores também identificaram elevado nível de escolaridade entre os praticantes de musculação avaliados, sendo que 97,1% apresentavam seis anos ou mais de escolaridade. Esses resultados contribuem para a caracterização do perfil sociodemográfico da amostra, que se apresentou predominantemente feminina, jovem e com expressiva participação de indivíduos inseridos ou formados no ensino superior.

A tabela 2 apresenta os dados antropométricos da amostra composta por 20 participantes, com peso médio de $65,45 \pm 9,60$ kg e estatura média de $1,63 \pm 0,06$ m

Tabela 2 – Dados antropométrico

Variáveis	Média $\pm$ DP
Peso (Kg)	
65,45	$\pm 9,60$
Estatura	
1,63	$\pm 0,06$

Fonte: Dados da pesquisa (2026)

Em relação às características antropométricas, os participantes do presente estudo apresentaram média de peso de $65,45 \pm 9,60$ kg e estatura de $1,63 \pm 0,06$ m. Esses resultados podem ser comparados aos encontrados por Ribeiro et al. (2016), que avaliaram praticantes de musculação de ambos os sexos e observaram médias de massa corporal de $61 \pm 5,0$ kg e estatura de $1,67 \pm 0,047$ m entre as mulheres, enquanto os homens apresentaram médias de $83 \pm 7,6$ kg e $1,75 \pm 0,06$ m.

Considerando a predominância do sexo feminino na amostra do presente estudo (85%), os valores encontrados para peso e estatura apresentam maior proximidade com aqueles observados no grupo feminino de Ribeiro et al. (2016). Essa proximidade pode estar relacionada à composição da amostra, uma vez que os valores antropométricos podem apresentar variações de acordo com o sexo e as características individuais dos praticantes. Assim, os achados do presente estudo mostram-se compatíveis com as características antropométricas observadas em outras populações de praticantes de musculação.

A tabela 3 apresenta o perfil esportivo da amostra composta por 20 praticantes de musculação.



Em relação ao tempo de prática da modalidade, observou-se predominância de participantes com 1 a 3 anos de prática, sendo 8 (40%) indivíduos. Já na frequência semanal, a maioria relatou treinar de 5 a 6 vezes por semana, sendo 11 (55%) indivíduos. Quanto ao acompanhamento profissional, verificou-se que 15 (75%) dos participantes não possuem supervisão profissional durante a prática da musculação.

Tabela 3 – Perfil Esportivo

Variáveis	20 (100%)
Tempo de prática da musculação	
Menos de 6 meses	4 (20%)
6 meses a 1 ano	2 (10%)
1 a 3 anos	8 (40%)
3 a 5 anos	4 (20%)
Mais de 5 anos	2 (10%)
Frequência semanal de treino	
1-2 vezes	1 (5%)
3-4 vezes	8 (40%)
5-6 vezes	11 (55%)
Todos os dias	0 (0%)
Possui acompanhamento profissional?	
Não	15 (75%)
Sim	5 (25%)

Fonte: Dados da pesquisa (2026)

Em relação ao tempo de prática da musculação, observou-se que 40% dos participantes praticavam a modalidade entre 1 e 3 anos, representando a maior proporção da amostra. Souza, Moreira e Campos (2015), ao investigarem praticantes de musculação, também consideraram o tempo de prática uma característica relevante para a análise das lesões relacionadas ao treinamento. Nesse sentido, o tempo de exposição à modalidade constitui um aspecto importante na caracterização do perfil esportivo, por representar diferentes períodos de contato dos praticantes com as demandas do treinamento.

Quanto à frequência semanal de treinamento, observou-se que 95% dos participantes praticavam musculação três vezes por semana ou mais. Esse resultado merece atenção quando relacionado à ocorrência de lesões, uma vez que Broilo e Rech (2020), ao investigarem 462 praticantes de musculação, verificaram associação entre a frequência semanal de treinamento e a prevalência de lesões, com maior ocorrência entre aqueles que frequentavam a academia três vezes por semana ou mais. Assim, a elevada frequência identificada no presente estudo constitui um aspecto a ser considerado na discussão das lesões, embora outros fatores, como volume, intensidade, técnica de execução e recuperação, também possam influenciar sua ocorrência.



Em relação ao acompanhamento profissional, verificou-se que 75% dos participantes não possuíam supervisão durante a prática de musculação, enquanto 25% contavam com esse acompanhamento. Souza, Moreira e Campos (2015) ressaltam a importância da supervisão profissional para auxiliar na execução adequada dos exercícios e evitar o uso de cargas excessivas. Dessa maneira, a elevada proporção de participantes sem acompanhamento profissional constitui um aspecto relevante na análise dos fatores associados à ocorrência de lesões.

A tabela 4 apresenta o histórico e as condições de saúde da amostra composta por 20 participantes praticantes de musculação. Observou-se que 19 (95%) participantes não possuíam condições de saúde ou histórico clínico que pudesse afetar o joelho, sendo relatado 1 (5%) caso de condromalácia patelar. Em relação às lesões prévias relacionadas ao joelho antes da prática de musculação, 18 (90%) indivíduos afirmaram não possuir histórico de lesão.

Tabela 4 – Histórico e condições de saúde

Variáveis	20 (100%)
Possui condição de saúde ou histórico clínico que afete o joelho? Se sim, qual?	
Não	19 (95%)
Já sofreu alguma lesão prévia (antes de praticar musculação) relacionada ao joelho? Se sim, qual?	
Não	18 (90%)

Fonte: Dados da pesquisa (2026)

Referindo-se à pergunta “possui condição de saúde ou histórico clínico que afete o joelho? Se sim, qual?” o voluntário 04 respondeu:

Voluntário 04: “Condromalácia patelar”

E em relação a “Já sofreu alguma lesão prévia (antes de praticar musculação) relacionada ao joelho? Se sim, qual?” os voluntários 12 e 18 responderam:

Voluntário 12: “Patela fraca facilitou o deslocamento dele”

Voluntário 18: “Tendão deslocado”

No que se refere às condições de saúde relacionadas ao joelho, observou-se que 5% dos participantes relataram diagnóstico de condromalácia patelar. Esse resultado é próximo ao encontrado por Nascimento Filho et al. (2019), que identificaram a presença de condromalácia patelar em 3,6% dos praticantes de musculação que apresentaram lesões. No mesmo estudo, o joelho foi uma das regiões



corporais mais acometidas, correspondendo a 46,4% dos participantes lesionados. A proximidade entre os resultados demonstra que, embora a condromalácia patelar tenha apresentado baixa frequência, o joelho constitui uma região relevante no contexto das lesões associadas à prática de musculação.

Quanto ao histórico de lesões prévias relacionadas ao joelho, verificou-se que 90% dos participantes não relataram ocorrência anterior à prática de musculação, enquanto 10% mencionaram algum problema relacionado à região. Esse resultado demonstra a baixa frequência de histórico de lesões prévias no joelho entre os participantes da presente pesquisa. Em estudo prospectivo com praticantes de treinamento com pesos, Naderi et al. (2026) observaram que o histórico de lesão esteve associado a maior probabilidade de ocorrência de uma nova lesão, sendo os praticantes com lesão prévia aproximadamente 2,92 vezes mais propensos a apresentar uma nova lesão. Dessa forma, embora o presente estudo tenha identificado baixa frequência de lesões prévias no joelho, esse histórico deve ser considerado na avaliação dos praticantes, especialmente devido à sua possível relação com a ocorrência de novas lesões.

A tabela 5 apresenta a predominância de dor, desconforto e lesões no joelho da amostra composta por 20 participantes praticantes de musculação. Em relação a predominância de dor durante o treino de musculação, 13 (65%) relataram sentir dor “às vezes”. Quanto à presença de dor no joelho fora do ambiente de treino, também houve predominância da resposta “às vezes”, sendo 11 (55%) dos indivíduos.

No que se refere à intensidade média da dor no joelho, houve maior prevalência de intensidade “4” na escala numérica de dor, sendo 6 (30%) dos indivíduos. A região anterior do joelho foi a mais acometida, sendo relatada por 11 (55%) participantes. Quanto ao início da dor associado à prática de musculação, 14 (70%) dos indivíduos relataram que a dor iniciou após o início da prática da musculação, enquanto 17 (85%) afirmaram não possuir diagnóstico médico de lesão no joelho.

Já no que se refere a presença de lesões, 11 (55%) participantes relataram não possuir ou nunca ter tido lesões no joelho, sendo o agachamento livre o exercício com maior relato de dor ou desconforto, com 12 (65%) indivíduos, sendo comum a modificação do treino por meio da redução de cargas 14 (70%). Além disso, a maioria relatou realizar aquecimento antes dos treinos 14 (70%), não realizar alongamentos após os exercícios 12 (60%), não utilizar suportes articulares 19 (95%) e creditar que a musculação contribui positivamente para a saúde do joelho 11(55%).



Tabela 5 – Dor, desconforto e lesões de joelho

Variáveis	20 (100%)
Atualmente você sente dor no joelho durante o treino de musculação?	
Nunca	1 (5%)
Raramente	4 (20%)
Às vezes	13 (65%)
Frequentemente	1 (5%)
Sempre	1 (5%)
Você sente dor no joelho fora do ambiente de treino?	1 (5%)
Nunca	
Raramente	6 (30%)
Às vezes	11 (55%)
Frequentemente	1 (5%)
Sempre	1 (5%)
Em qual (ou quais) regi(ões) do joelho você sente dor?	11 (55%)
Anterior (frontal)	
Interna (medial)	6 (30%)
Externa (lateral)	5 (25%)
Posterior	5 (25%)
Difusa / em toda a área	2 (10%)
Não sinto dor	1 (5%)
A dor no joelho iniciou após o início da prática de musculação?	14 (70%)
Sim	
Não	6 (30%)
Você já recebeu diagnóstico médico de alguma lesão no joelho?	17 (85%)
Não	
Sim	1 (5%)
Caso tenha tido alguma lesão no joelho, quanto tempo durou ou ainda dura o problema?	
Menos de 1 mês	2 (10%)
1-3 meses	2 (10%)
3-6 meses	1 (5%)
Mais de 6 meses	0 (0%)
Problema atual e persistente	4 (20%)
Não tenho/tive lesão no joelho	11 (55%)
Em quais exercícios você percebe maior dor ou desconforto no joelho?	1 (5%)
Agachamento livre	12 (60%)
Leg press	11 (55%)
Cadeira extensora	6 (30%)
Avanço / passada	4 (20%)
Afundo	3(15%)
Cadeira flexora	1 (5%)
Stiff / levantamento terra	1 (5%)
Não sinto dor em exercícios	1 (5%)
Você modifica o treino por causa da dor no joelho?	
Sim, reduzo cargas	14 (70%)
Sim, evito certos exercícios	3 (15%)
Não	2 (10%)



Sim, paro completamente quando dói	1 (5%)
O joelho já travou, falseou ou estalou durante algum exercício?	4 (20%)
Nunca	
Raramente	3 (15%)
Às vezes	9 (45%)
Frequentemente	3 (15%)
Sempre	1 (5%)
Você realiza aquecimento antes dos treinos?	
Nunca	1 (5%)
Raramente	1 (5%)
Às vezes	2 (10%)
Na maioria das vezes	2 (10%)
Sempre	14 (70%)
Você realiza alongamento após o treino?	
Nunca	12 (60%)
Raramente	3 (15%)
Às vezes	3 (15%)
Na maioria das vezes	0 (0%)
Sempre	2 (10%)
Na sua percepção, sua técnica nos exercícios é:	
Excelente	3 (15%)
Boa	12 (60%)
Razoável	4 (20%)
Não sei avaliar	1 (5%)
Ruim	0 (0%)
Você utiliza joelheira, faixa, estabilizadores ou outro tipo de suporte?	
Não	19 (95%)
Sim	1 (5%)
Você acredita que a musculação contribui positivamente ou negativamente para a saúde do seu joelho?	
Positivamente	11 (55%)
Negativamente	3 (15%)
Neutro / não percebo diferença	2 (10%)
Não sei dizer	4 (20%)

Fonte: Dados da pesquisa (2026)

Os resultados referentes à sintomatologia do joelho demonstraram frequência elevada de dor durante a prática de musculação. Apenas 5% relataram nunca sentir dor durante o treino, enquanto 65% referiram senti-la às vezes, 5% frequentemente e 5% sempre. Fora do treinamento, 55% relataram dor às vezes, 5% frequentemente e 5% sempre. Resultados semelhantes foram observados por Dassie (2022), que identificou sintomas relacionados ao joelho em praticantes de treinamento de força.

A região anterior foi a localização mais frequente da dor (55%), seguida pelas regiões medial (30%), lateral (25%) e posterior (25%). Esse resultado merece atenção, porém, a localização da dor, por si só, não permite determinar sua origem ou estabelecer um diagnóstico específico, sendo necessária avaliação clínica para identificar sua causa.



Quanto ao início dos sintomas, 70% relataram que a dor começou após o início da musculação, enquanto 30% não apresentaram essa relação temporal. Embora o resultado indique que a dor foi percebida posteriormente ao início da prática pela maioria, não permite estabelecer causalidade. Souza, Moreira e Campos (2015) identificaram ocorrência de lesões entre praticantes de musculação e observaram modificações no treinamento em decorrência dos problemas apresentados.

Os exercícios associados à maior percepção de dor ou desconforto foram o agachamento livre (60%), o leg press (55%) e a cadeira extensora (30%). Escamilla et al. (2001) demonstraram que as forças articulares do joelho variam conforme o exercício e a técnica empregada. Assim, o desconforto relatado pode estar relacionado às diferentes demandas biomecânicas desses movimentos, sem que seja possível atribuir a eles a causa das dores.

A maioria dos participantes também modificava o treinamento em decorrência da dor, principalmente por meio da redução das cargas (70%), seguida pela evitação de determinados exercícios (15%) e interrupção da atividade (5%). Apenas 10% não realizavam modificações. Esse resultado se aproxima do observado por Souza, Moreira e Campos (2015), que identificaram alterações no programa de treinamento em 60% dos praticantes lesionados.

Apesar da frequência de dor, apenas 5% relataram diagnóstico médico de lesão no joelho, enquanto 55% afirmaram não ter tido lesão. Essa diferença reforça a necessidade de distinguir a presença de sintomas de uma lesão clinicamente diagnosticada, uma vez que a dor, isoladamente, não permite determinar sua causa ou gravidade.

Travamento, falseio ou estalos também foram relatados pelos participantes, sendo percebidos às vezes por 45%, frequentemente por 15% e sempre por 5%. Esses sinais podem apresentar relevância na investigação clínica de alterações do joelho, embora não sejam suficientes para estabelecer um diagnóstico específico. Estudos sobre lesões de tecidos moles do joelho consideram instabilidade, falseio, travamento e estalos sinais relevantes durante a avaliação clínica.

Quanto às práticas relacionadas ao treinamento, 70% relataram realizar aquecimento sempre, enquanto 60% nunca realizavam alongamento após o treino. Embora não seja possível relacionar essas práticas diretamente à ocorrência de dor ou lesão, evidências indicam que programas preventivos com exercícios de força, equilíbrio e treinamento neuromuscular podem contribuir para reduzir o risco de lesões do joelho em determinadas populações.

Na avaliação da técnica, 60% classificaram sua execução como boa e 15% como excelente, enquanto 20% a consideraram razoável e 5% não souberam avaliá-la. Apesar da percepção predominantemente positiva, trata-se de uma avaliação subjetiva. Escamilla et al. (2001) demonstraram que a técnica pode modificar as forças articulares durante exercícios como o agachamento e o leg press, de modo que a autopercepção não determina a adequação biomecânica do movimento.



A utilização de recursos de suporte ao joelho foi baixa, com 95% dos participantes relatando não utilizar joelheira, faixa, estabilizadores ou outros dispositivos. Como essa relação não foi investigada no presente estudo, não é possível determinar sua influência sobre a ocorrência de dor ou lesão.

Por fim, 55% consideraram que a musculação contribui positivamente para a saúde do joelho, enquanto 15% apresentaram percepção negativa, 10% não perceberam diferença e 20% não souberam opinar. Essa percepção é compatível com evidências de que o treinamento resistido pode melhorar dor, função e qualidade de vida em indivíduos com osteoartrite do joelho. Assim, apesar da frequência de sintomas observada, a musculação foi percebida predominantemente de forma positiva pelos participantes.

4 CONCLUSÃO

A partir dos resultados obtidos, observou-se baixa frequência de lesões de joelho diagnosticadas, porém uma ocorrência expressiva de sintomas relacionados à articulação, principalmente dor e desconforto. A região anterior do joelho foi a mais relatada, destacando-se o agachamento livre e o leg press entre os exercícios associados à presença desses sintomas.

Também foi identificado que a maioria dos participantes não possuía acompanhamento profissional durante a prática da musculação, enquanto parte dos praticantes relatou modificar o treinamento em decorrência da dor, principalmente por meio da redução das cargas. Esses achados reforçam a importância da orientação adequada, da execução correta dos exercícios, do controle e da progressão das cargas e dá atenção aos sinais apresentados durante a prática.

Nesse contexto, a fisioterapia apresenta papel relevante na prevenção e no acompanhamento das alterações relacionadas ao joelho, contribuindo por meio da avaliação funcional, identificação de possíveis alterações biomecânicas e musculares, orientação dos exercícios e desenvolvimento de estratégias individualizadas de fortalecimento, mobilidade e controle neuromuscular.

Apesar dos resultados encontrados, o estudo apresenta limitações relacionadas ao tamanho reduzido da amostra, composta por 20 participantes, e à utilização de questionário autorreferido, sem avaliação clínica presencial. Dessa forma, os achados não podem ser generalizados para todos os praticantes de musculação. Recomenda-se a realização de novos estudos com amostras maiores e avaliações clínicas e funcionais, a fim de ampliar a compreensão sobre a ocorrência de lesões e sintomas no joelho nessa população.

Embora a frequência de lesões de joelho diagnosticadas tenha sido baixa, a presença de sintomas dolorosos e desconfortos foi relevante entre os participantes, reforçando a necessidade de maior atenção à saúde do joelho durante a prática da musculação e da atuação preventiva e



multiprofissional, especialmente da fisioterapia.

REFERÊNCIAS

BARROS, Gerleison Ribeiro et al. Motivos para a prática de musculação entre adultos jovens de uma academia no município de Parintins/AM. **Revista Acta Brasileira do Movimento Humano**, v. 5, n. 1, p. 66-75, jan./mar. 2015.

BRITO, Geisson C. et al. Adesão à prática de musculação nas academias do Brasil. **Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 13, n. 1, 2021. DOI: 10.36692/v13n1-2.

BROILO, Marcella Dossin; RECH, Ricardo Rodrigo. Prevalência e fatores associados às lesões em praticantes de musculação das academias do município de Farroupilha/RS. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 19, n. 3, 2020.

DASSIE, Camila. Prevalência de dores no joelho e limitações de movimentos no treinamento de força. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**, v. 8, n. 1, p. 59-68, 2022.

ESCAMILLA, Rafael F. et al. Effects of technique variations on knee biomechanics during the squat and leg press. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 33, n. 9, p. 1552-1566, 2001.

GOMES, Elias Silva; MOTA, Nayane Barbosa. Atuação da fisioterapia na prevenção das lesões de joelho em atletas de futebol: revisão integrativa. **Revista Cathedral**, v. 4, n. 2, 2022.

GUERREIRO FILHO, Francisco Carlos. **Incidência dos principais tipos de lesão no joelho em jogadores de futebol profissional**. 2005. Trabalho de Conclusão de Curso – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2005.

NADERI, Aynollah et al. Psychological Factors as Predictors of Sports Injuries in Weight Trainers: A 9-Month Prospective Cohort Study. **Orthopaedic Journal of Sports Medicine**, 2026.

NASCIMENTO FILHO, José Ivandir do et al. Prevalência de lesões em praticantes de musculação do município de Fortaleza-CE. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 13, n. 85, p. 815-821, 2019.

RIBEIRO, Allan Frhanklen Lustoza et al. Perfil antropométrico e somatotipológico de praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 10, n. 58, p. 213-221, 2016.

SANCHES, Jorge Limeira de Castro et al. Os benefícios da musculação na reabilitação de alunos com condromalácia patelar: uma revisão bibliográfica. **Revista Diálogos em Saúde**, v. 1, n. 2, jul./dez. 2018.

SIMPLÍCIO, Dyego Dimas de Araújo. **Principais características e aspectos relacionados na prevenção de lesões musculares em praticantes de musculação**: uma revisão narrativa. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2024.



SOARES, Wellington Danilo et al. Percepções de mulheres praticantes de musculação sobre os benefícios dessa prática. **Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 15, n. 2, 2023. DOI: 10.36692/V15n2-21.

SOUZA, Guilherme Lissa; MOREIRA, Natalia Boneti; CAMPOS, Wagner. Ocorrência e características de lesões entre praticantes de musculação. **Saúde e Pesquisa**, Maringá, v. 8, n. 3, p. 469-477, set./dez. 2015. DOI: 10.17765/1983-1870.2015v8n3p469-477.